

Hvad ælder dig? Opdag din biologiske alder i min test.

Forskellige faktorer har indflydelse på dit udseende, dit energiniveau og dit generelle velvære.

Stress

Giver dårlig søvn og dårlig heling om natten. Giver inflammation, ædeflip og overvægt. Giver slappe og svage muskler, træthed og hormonelle problemer som PMS og blødningsforstyrrelser. Lær at af-stresse dig selv.

Sukker

Skaber surt miljø i kroppen, giver rynker, inflammationer og overvægt.

Sol

Nødvendig for at få D-vitamin. Men overdreven dyrkning giver rynker.

Dårlig fordøjelse

Hæmmer optagelsen og udnyttelsen af næringsstoffer. Du ophober affaldsstoffer, og det kan give muskel - og ledsmerter. Du får uren hud, hud med et usundt udseende og døjler med dårlig ånde.

Mineral – og vitaminunderskud

Hæmmer naturlig energiproduktion. Du bliver træt og ugidelig. Dine organer ældes tidligt på grund af oxidation og inflammation. Du skal lære at tyde kroppens signaler - det er kroppens råb om hjælp.

Dårlig og kemisk hudpleje

Parabener og andre tilsætningsstoffer er hormonforstyrrende og påvirker hele kroppen negativt, også som kræftfremkaldende faktorer. Kemi er giftstoffer. Når kroppen ophober giftstoffer, har den ikke overskud til at regenerere, og du ældes hurtigere. Huden bliver også sart, når den udsættes for stoffer, den ikke kan genkende eller bruge. Den bliver tør, glansløs, fedtet og følsom.

Rygning

Giver gul eller grålig hudfarve. Kvinder, som ryger, ældes meget hurtigere, og de får "hønserøvslook" i tillægsgave. Rygning er kræftfremkaldende og giver oxidation i alle væv. Huden kan ikke hele. Blandt andet derfor må man ikke ryge, hvis man skal have lavet en skønhedsoperation. Arrene bliver ganske enkelt grimere, hvis man er ryger.

Manglende motion

Giver tristhed, træthed og nedsat insulinfølsomhed i cellerne, så du bliver syg-efter-sødt og lettere tager på i vægt. Når du ikke rører dig, får du nedsat muskelmasse og mere kropsfedt, hvilket i sig selv er et tegn på for tidlig aldring.

Gift – og tilsætningsstoffer

Findes f.eks. i mad, kosmetik og rengøringsprodukter. Skaber oxidativt stress i kroppen. Dette er leverens måde at sige "nu er det nok." Oxidation er som jern, der ruster. Giver tidlig aldring af lever og andre udrensende organer.

Raffinerede kulhydrater

Også kaldet "mad, som kroppen ikke genkender", fordi de er så forarbejdede. Raffinerede kulhydrater giver store blodsukker-udsving, nedsat insulin-følsomhed, oxidativt stress, inflammation, træthed, fedme, for højt kolesterol-niveau, diabetes II, hjerte/kar-sygdomme, Alzheimer's og kræft.

DU KAN GØRE NOGET VED DET! Test din biologiske alder – find testen på www.thorbjorg.dk/kurser/kursus_oversigt/10_r_yngre_programmet